第一图书网, tushu007.com

<<营养配餐与设计>>

图书基本信息

书名：<<营养配餐与设计>>

13位ISBN编号：9787501976997

10位ISBN编号：7501976996

出版时间：2010-8

出版时间：轻工

作者：王其梅

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

改革开放以来，随着经济的发展和人民生活水平的提高，全国人民共同经历了“吃饱求生存、好吃求美味、吃好求健康”三个转化进程。
现在人们更为关注饮食的营养价值和科学的配餐方式，以达到更好的健康饮食效果，即对于现代人来讲，追求美食，不再是单纯的享受，它已成为一种积极的生活态度。
国家人力资源和劳动社会保障部在2003年颁布了“营养配餐员”新职业，2005年颁布了“公共营养师”新职业，中国营养学会推出了《中国营养改善计划》、《中国居民膳食指南》，力求使广大人民群众营养水平和膳食结构更加科学，以提高人民的健康水平。
但同时由于营养教育普及不够，人们对合理营养、均衡膳食等方面知识缺乏了解，观念落后于经济发展水平，膳食营养不均衡，能量过剩，导致的一些非传染性疾病的发生呈上升趋势，如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖病及恶性肿瘤等。
在一些贫困地区人群中，因食物单调或不足，仍存在“营养缺乏病”、“潜在饥饿”等问题。
针对这些问题，黑龙江旅游职业技术学院在烹饪工艺与营养专业的人才培养中，针对“中国精湛的烹饪技艺如何与现代营养科学紧密结合”这一课题多次征求黑龙江省营养学会专家、国内著名营养专家于守洋教授、崔洪斌教授以及原哈尔滨医科大学第一附属医院营养科孙淑芝主任、现任哈尔滨医科大学第一附属医院营养科董凤利主任的意见，经过多方专家反复论证，立足于为相关行业、企业培养营养保健、营养配餐的实用型人才，达成了合作开发《营养配餐与设计》课程，并编写配套教材的共识，以此推动黑龙江省烹饪与营养教育事业的发展。
2008年，该课程被评为黑龙江省高职高专精品课程，并被黑龙江省教育厅推荐参评高职高专国家级精品课程。
在本教材的编写过程中，力求体现以就业为导向、以职业技能培养为核心的宗旨。
我们结合多年教学经验和实践经验，在内容上紧贴国家职业标准，将营养及营养配餐理论与我国烹饪科学和技术有机结合，并将现代技术手段——电脑配餐设计与营养分析用于教材编写中，力争教学内容与营养配餐科学的发展同步。
本书分为三个模块：模块一绪论；模块二正常人群营养配餐与设计；模块三常见慢性疾病人群营养配餐与设计。
针对正常人群营养配餐与设计，本书从不同人群的生理特点与营养需求着手，制定了不同人群的配餐原则，提出了不同人群食物的选择范围，并在此基础上，对目标人群进行营养指导、营养菜点设计、营养食谱设计和营养食谱分析。
针对常见慢性病人群营养配餐与设计，本书从常见慢性病知识与营养需求着手，制定了常见慢性病人群的配餐原则，提出了常见慢性病人群食物的选择范围，并在此基础上，进行营养菜点设计、营养食谱设计和营养食谱分析。
在结构上，力求体现“以工作过程为导向，以职业技能为核心，突出职业能力培养”的特色。

内容概要

本书分为三个模块：模块一绪论；模块二正常人群营养配餐与设计；模块三常见慢性疾病人群营养配餐与设计。
针对正常人群营养配餐与设计，本书从不同人群的生理特点与营养需求着手，制定了不同人群的配餐原则，提出了不同人群食物的选择范围，并在此基础上，对目标人群进行营养指导、营养菜点设计、营养食谱设计和营养食谱分析。
针对常见慢性病人群营养配餐与设计，本书从常见慢性病知识与营养需求着手，制定了常见慢性病人群的配餐原则，提出了常见慢性病人群食物的选择范围，并在此基础上，进行营养菜点设计、营养食谱设计和营养食谱分析。
　本书为各高职院校烹饪工艺与营养专业教材，也可作为医院、部队、机关营养配餐员的培训教材，营养保健品销售人员的培训教材，还可作为食品科学、食品质量与安全、公共卫生等专业师生的参考用书，也适用于具有一定的基础文化知识和专业知识的人士自学。

<<营养配餐与设计>>

书籍目录

模块一 绪论 单元一 构筑健康的基石 单元二 营养配餐与营养食谱 单元三 学法指导模块二 正常人群营养配餐与设计 单元一 知识储备 一、营养学中人群的划分 二、膳食结构的类型 三、中国居民膳食营养素参考摄入量 四、中国居民平衡膳食指南 五、食物成分表 单元二 青壮年人群的营养 一、青壮年人群生理特点 二、青壮年人群营养需要 三、青壮年人群营养配餐原则及营养素摄入量的确定 四、配餐食物品种和数量的确定 五、青壮年人群营养食谱的制定与调整 六、案例：大学生营养指导及营养食谱设计 单元三 中年人群营养 一、中年人群生理特点 二、中年人群营养需要 三、中年人群营养配餐原则及营养素摄入量的确定 四、中年人群营养食物的选择 五、补钙、降脂食物推介 六、案例：健康中年人营养指导及营养食谱设计 七、推荐保健食物 单元四 学龄及青少年人群营养 一、学龄及青少年人群生理特点 二、学龄及青少年人群营养需要 三、学龄及青少年人群营养配餐原则及营养素摄人量的确定 四、学龄及青少年人群营养食物的选择 五、健脑食物推介 六、案例：初中生营养午餐食谱的设计 单元五 老年人群营养 一、老年人群生理特点 二、老年人群营养需要 三、老年人群营养配餐原则及营养素摄入量的确定 四、老年人群营养食物的选择 五、常见食物胆固醇含量 单元六 婴幼儿的营养 一、婴儿的营养 二、幼儿的营养 三、幼儿营养食谱的设计 单元七 学龄前儿童营养 一、学龄前儿童生理特点 二、学龄前儿童营养需要 三、学龄前儿童食谱 单元八 高温环境下人群营养 一、高温环境下的营养需要 二、高温环境下人群的膳食选择 三、高温环境下作业人员的配餐原则 四、高温环境下作业人员的食谱 单元九 低温环境下人群营养 一、低温环境下的营养需要 二、低温环境下人群的膳食选择 三、低温作业人员的配餐原则 四、低温作业人员的食谱 单元十 高原环境人群营养 一、高原环境下的营养需要 二、高原环境下人群的膳食选择 三、高原环境下作业人员的配餐原则 四、高原环境下作业人员的食谱模块三 常见慢性疾病人群营养配餐与设计 单元一 知识储备 一、疾病的分类 二、医院膳食的种类 单元二 心脑血管疾病人群营养 项目一 高血压人群营养 一、知识储备——高血压疾病常识 二、与高血压有关的营养膳食因素 三、高血压人群营养原则及营养素摄人量的确定 四、营养菜点的设计 五、案例：高血压人群营养食谱设计 项目二 高脂血人群营养 一、知识储备——高脂血疾病常识 二、与高脂血症有关的营养膳食因素 三、高脂血人群营养原则及营养素摄入量的确定 四、营养菜点的设计 五、案例：高脂血症人群营养食谱设计 项目三 冠心病人群营养 一、知识储备——冠心病疾病常识 二、与冠心病有关的营养膳食因素 三、冠心病人群营养原则及营养素摄入量的确定(非急性发作期) 四、营养菜点的设计 五、案例：冠心病人群营养食谱设计 单元三 泌尿系统疾病人群营养 项目一 慢性肾小球肾炎人群营养-¨ 一、知识储备——慢性肾小球肾炎常识 二、慢性肾小球肾炎人群营养原则 三、慢性肾小球肾炎人群膳食的选择 项目二 肾结石人群营养 一、知识储备——肾结石疾病常识 二、肾结石疾病人群营养原则 三、肾结石疾病人群膳食的选择 单元四 消化系统疾病人群营养 项目一 慢性胃炎人群营养 一、知识储备——慢性胃炎常识 二、慢性胃炎人群营养原则 三、慢性胃炎人群膳食的选择 项目二 消化性溃疡人群营养 一、知识储备——消化性溃疡常识 二、消化性溃疡人群营养原则 三、消化性溃疡人群膳食的选择 单元五 肝、胆疾病人群营养 项目一 慢性肝炎人群营养 一、知识储备——慢性肝炎常识 二、慢性肝炎人群营养原则 三、慢性肝炎人群膳食的选择 项目二 胆石症人群营养 一、知识储备——胆石症常识 二、胆石症人群营养原则 三、胆石症人群膳食的选择 单元六 内分泌代谢性疾病人群营养 项目一 糖尿病人群营养 一、知识储备——糖尿病常识 二、糖尿病人群营养原则及营养素摄入量的确定 三、营养菜点的设计 四、案例：糖尿病人群营养食谱设计(食物交换份法) 项目二 痛风人群营养 一、知识储备——痛风病常识 二、痛风人群营养原则 三、痛风人群膳食的选择(食物嘌呤含量) 单元七 单纯性肥胖人群营养 一、知识储备——肥胖病常识 二、单纯性肥胖的营养原则 三、单纯性肥胖的膳食选择 四、烹调方法的选择参考文献

章节摘录

插图：二、医院膳食的种类由于住院病人众多，病因各异，病情轻重不同，对膳食的要求也各不相同，即使相同疾病的患者对食物的消化能力和耐受能力也有不同。
医院膳食在质地、制作方法和食物的选择、调配等方面要适应病人的不同需要，所以需要设立一套医院常规膳食。
根据人体的基本营养需要和各种疾病的医疗需要而制定的医院病人膳食一般医院基本膳食、治疗膳食、特殊治疗膳食、儿科膳食、诊断膳食和代谢膳食等。
1.基本膳食由于绝大多数治疗膳食是根据医院常规膳食加以调整而产生的，因此，医院常规膳食也称医院基本膳食。
医院中大多住院病人采用此膳食。
一般医院基本膳食包括四种形式：普通饭、软食、半流质膳食和流质膳食。
（1）普通饭普通饭也称正常饭、普食，是平衡膳食，与正常人的平时膳食接近，是医院膳食的基础，医院里食用普食的人数最多，是应用范围最广的医院膳食。
每日供应早、午、晚三餐，每餐之间间隔4～6h。
适用于体温正常或接近正常，咀嚼能力、消化功能无障碍，在治疗上无特殊膳食要求，又不需要对任何膳食营养素加以限制的病人。
应用范围广，占所有住院患者的50%以上。
膳食配制应以均衡营养和接近正常膳食为原则。
每日供给的食物种类要全，每日的蔬菜不应少于300g，少用烟熏、油炸等食品。
食物烹调应科学合理，尽量减少营养素的流失，应清淡，多样化，注意色、香、味。
注意照顾民族风俗、地域习惯的特殊性，了解患者的食物过敏史（如海产品中的鱼、虾、螃蟹，干菜中的黄花菜等），应选择常用食物和注意成本核算。
（2）软食软食是一种质地软、少渣、易咀嚼、与普通饮食相比更容易消化的膳食，是半流质饮食向普食过渡的一种中间膳食，每日供应3～5餐。
适用于咀嚼不便（如拔牙）、口腔疾患，低热、食欲下降、消化不良、胃肠功能减弱者，小儿、老年人，手术后患者。
食物要细、软、烂，不选含粗纤维多的蔬菜，清淡、少盐。
宜采用拌、蒸、炖、滑熘、急火快炒等烹调方式。
主食以粥、发酵类面食为主。
长期采用软饭的病人因蔬菜切碎、煮软过程中水溶性维生素和矿物质损失较多，应注意适当补充。
（3）半流质膳食半流质膳食，是比较稀软的、易咀嚼吞咽、易消化的膳食，介于软食与流质饮食之间，外观呈半流体状态，宜采用限量的、多餐次的进餐形式，每日供给5～6餐，其中两餐之间为加餐。
适用于口腔疾病使咀嚼和吞咽有困难者、耳鼻咽喉手术后病人，发热较高者，有消化道疾患、身体虚弱、缺乏食欲者，也用于某些外科手术后暂时的过渡饮食。
各种食物皆应细，软碎，易咀嚼，易吞咽，少粗纤维，无刺激性的半固体食物。
烹调中注意干稀搭配、甜咸间隔。

编辑推荐

《营养配餐与设计》是高等职业教育教材。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com